

## Programme des Randonnées du mois d'Avril 2022

**Vendredi 01/04 : COURSAN** Tour du Pech Céleyran Moulin du Pech 9.4kms 50m dénivelé facile CH PERNET

.....

**Mardi 05/04 :**

**Rando restaurant : FITOU** Le grand tour du village de FITOU 7.5kms 150m dénivelé facile M JOURNIAC

**Rando loisirs : SAINT JEAN DE MINERVOIS** Autour du Barroubio (secteur production Muscat de saint Jean) 15kms 300m dénivelé moyen CH PERNET

**Vendredi 08/04 : AUTIGNAC** Vignes, Garrigues et Collines 9kms 150m dénivelé facile CH PERNET

**Samedi 09/04 : DOUCH** Le Vialais 15kms 703m dénivelé difficile G MESTEJANOT

.....

**Mardi 12/04 :**

**Rando normale : PRADELLES CABARDES** Pic de NORE 15kms 452m dénivelé difficile M MARSOL (annulée pour cause météo)

**Rando loisirs : base nautique du SALAGOU** Le Tour du lac du SALAGOU par le Barrage 17 kms 420m dénivelé difficile JM TOULOUSE

**Vendredi 15/04 : CAZOULS les BEZIERS** La Garrigue Cazouline 8.7kms 230m dénivelé moyen CH PERNET

.....

**Mardi 19/04 :**

**Rando normale : LUNAS** Les BUIS 15kms 500m dénivelé difficile R SALAMERO

**Rando loisirs : SAINT PONS de THOMIERES** Les prades 14kms 320m dénivelé moyen M MARSOL

**Vendredi 22/04 : PUISSEGUIER** Millau 9kms 70m dénivelé facile CH PERNET

**Samedi 23/04 : MONS la TRIVALLE** Pont des Soupirs, Sentier des Gardes et Table d'orientation sur hauts d'HERIC 13.5kms 1010m dénivelé difficile G MESTEJANOT

.....

**Mardi 26/04 :**

**Rando normale : MONS la TRIVALLE** BARDOU 14kms 480m dénivelé difficile M MARSOL

**Rando loisirs : ABEILHAN** Les alentours nord 14kms 260m dénivelé moyen CH PERNET

**Vendredi 29/04 : CRUZY** Montplo 9kms 140m dénivelé facile CH PERNET

.....

# Programme des Randonnées du mois de Mai 2022

**Mardi 03/05 :**

**Rando normale : SAINT GUILHEM LE DESERT** Les Fenestrettes 11kms 715m dénivelé difficile  
M JOURNIAC

**Rando loisirs : FONTJONCOUSE (11)** Les Collines 14kms 300m dénivelé moyen M MARSOL

**Vendredi 06/05 : VINASSAN** La Combe du Loup 8.8kms 170m dénivelé facile CH PERNET

**Samedi 07/05 : SAINT JEAN DE BUEGES** Peyre Martine raccourcie 13.5kms 780m dénivelé  
difficile G MESTEJANOT

.....

**Mardi 10/05 :**

**Rando normale : CAMPLONG D'AUDE** L'Alaric 15kms 600m dénivelé difficile M MARSOL

**Rando loisirs : NAVACELLES (Bas du Cirque)** Méandres de la Vis jusqu'aux moulins de la  
Foux 11kms 170m dénivelé moyen M JOURNIAC

**Vendredi 13/05 : SAINT CHINIAN** Moulin , Capitelles , Notre Dame de Nazareth 9.2kms  
230m dénivelé moyen CH PERNET

.....

**Mardi 17/05 :**

**Rando normale : LA FONT-DU-GRIFFE** (près MONTPEYROUX) Le Mont Saint Baudille  
11kms 545m dénivelé difficile JM TOULOUSE

**Rando loisirs : LA PALME** La Garrigue haute 14kms 300m dénivelé moyen M MARSOL

**Vendredi 20/05 : ALIGNAN DU VENT** Bosquets et Domaines 8kms 120m dénivelé  
CH PERNET

**Samedi 21/05 : ANDABRE** Chapelle Saint Euthrope , Col de l'Ourtigas , Portail de  
Roquandouire 15kms 920m dénivelé difficile G MESTEJANOT

.....

**Mardi 24/05 :**

**Rando GRILLADES : annulée pour cause METEO**

**Vendredi 27/05 : MONTOULIERS** La Ronde des Collines 10kms 120m dénivelé facile  
CH PERNET

.....

**Mardi 31/05 :**

**Rando normale : PUECHABLON** Falaises de l'Hérault et retour par Pont du Diable 15kms  
350m dénivelé difficile M MARSOL

**Rando loisirs : PIERRERUE** Le Priou 13.5 kms 330m dénivelé moyen CH PERNET

.....

## Programme des Randonnées du mois de Juin 2022

**Vendredi 03/06 : NARBONNE** Parc de la Campana 8.5kms 120m dénivelé facile CH PERNET

**Samedi 04/06 : LE ROUET** (près Pic Saint Loup) Corniches de l'HORTUS 11kms 440m dénivelé difficile G MESTEJANOT

.....

**Mardi 07/06 :**

**Rando Grillades : CESSENON** Grande boucle Berges de l'ORB et Collines 8kms 150m dénivelé facile M MARSOL

**Vendredi 10/06 : CRUZY** Dans les Défilés 9.5kms 150m dénivelé facile CH PERNET

.....

**Mardi 14/06 :**

**Rando normale : Col du CABARETOU** Circuit des 500 marches 14kms 468m dénivelé difficile M MARSOL

**Rando loisirs : VILLEMAGNE L'ARGENTIERE** BOUSSAGUES Pont du Diable Circuit des Cerises 14kms 400m dénivelé moyen M JOURNIAC

**Vendredi 17/06 : SAINT CHINIAN** Circuit des Moulins 8kms 150m dénivelé facile CH PERNET

.....

**Mardi 21/06 :**

**Rando normale :** Selon Température : **LE CAYLAR** Sud Larzac à la Couvertoirade 18kms 298m dénivelé difficile ou **CAMPLONG** Arboretum de l'Espaze 13kms 496m dénivelé + option Pic de la Caunette 1.2kms 100m dénivelé difficile M JOURNIAC

**Rando loisirs : RODOMOULS** Les Collines 14kms 300m dénivelé moyen M MARSOL

**Vendredi 24/06 : CAZEDARNES** Abbaye de FONTCAUDE rallongé 9kms 100m dénivelé facile CH PERNET

**Samedi 25/06 : VIEUSSAN** Estaussan par le Riou Carré et la tour du Pin 16kms 600m dénivelé difficile G MESTEJANOT

.....

**Mardi 28/06 :**

**Rando normale : COURS LE BAS** (Près Saint Gervais s/Mare) Les Banissous 11kms 654m dénivelé difficile M MARSOL

**Rando loisirs : PAGUIGNAN** Boucles sur les hauteurs de Vialavone 13kms 240m dénivelé facile CH PERNET

.....